



# Cómo crear Hábitos: Pequeños cambios - Grandes resultados

## Duración

8 horas

## Objetivos

La incorporación de nuevas técnicas y herramientas de vanguardia a la rutina diaria de trabajo puede potenciar en los empleados un incremento de su productividad y rentabilidad para la empresa. Con el fin de asegurar que los conocimientos y técnicas se apliquen de manera efectiva, este curso tiene como principal propósito brindar las claves para la creación de hábitos eficaces y eficientes.

El objetivo general de este curso es proporcionar herramientas y recursos para la creación de hábitos efectivos, con el fin de asegurar que los conocimientos y técnicas que se van adquiriendo en las distintas acciones formativas, se apliquen de manera efectiva y se arraiguen como procesos habituales y automatizados.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACCIÓN FORMATIVA

- Comprender la importancia de la creación de hábitos en la vida personal y profesional.
- Aprender a identificar y analizar hábitos actuales y su impacto en el día a día.
- Explorar cómo los pequeños cambios pueden llevar a resultados significativos a largo plazo
- Definir habilidades para establecer hábitos saludables y efectivos y eliminar hábitos perjudiciales.

- Conocer las estrategias para crear hábitos que mejoren la productividad, el bienestar y el éxito en diferentes áreas de la vida.

## **Contenido**

### CONTENIDOS DE LA ACCIÓN FORMATIVA

- Creación de hábitos: gestión del cambio y crecimiento personal y profesional.
- Anatomía de un Hábito: componentes esenciales.
- Identificación de hábitos perjudiciales y cómo eliminarlos.
- Estrategias para la creación de nuevos hábitos.
- Identificación de obstáculos comunes para la creación de un nuevo hábito.
- Cómo crear hábitos efectivos: sistema de mejora continua.
- Integración y sostenibilidad de hábitos a largo plazo: motivación y disciplina.